

1. marcher sur une ligne



Comportements attendus

Détache son regard de la ligne à certains moments.

Pas de rupture dans le rythme de la marche.

Comprendre la difficulté

Est-ce une question d'équilibre, de coordination, de concentration ou de motivation ?

Proposition de remédiation avant de marcher sur une ligne

Jeux de pas : marcher comme un géant, une fourmi, un robot... pour varier les appuis.

Travail au sol : suivre une corde, une bande colorée, ou une ligne de lumière projetée.
Tracer une ligne à la craie

Motricité fine des pieds : marcher pieds nus sur différentes textures (tapis, mousse, papier bulle).

Proposition de travail sur la ligne

Largeur variable : commencer avec une bande large, puis réduire progressivement.

Guidage visuel : empreintes de pas, flèches, couleurs.

Aide physique : tenir la main, utiliser un bâton d'équilibre, marcher à deux.

Jeux d'imitation

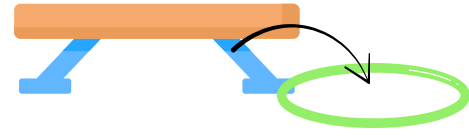
“Le funambule du cirque” : bras écartés, regard loin.

“Le chat sur le muret” : avancer lentement, silencieusement.

Astuces

Créer un univers narratif : transformer la ligne en rivière, fil magique, chemin secret.

2-3. se déplacer sur la poutre et sauter en contrebas



Comportements attendus

- Détache son regard de la poutre à certains moments.
- Pas de rupture dans le rythme de la marche.

Comprendre la difficulté

Est-ce une question d'équilibre, de coordination, de gestion du rythme?

Est-ce un problème de sensation au contact du pied sur la poutre?

Proposition de parcours sur la poutre

Varier les déplacements : en avant, en arrière, se déplacer latéralement, passer au dessus d'un obstacle (type briques Asco).

Utiliser les bras pour s'équilibrer (faire l'avion).

Combiner progressivement les actions : par exemple, marcher puis faire un quart de tour.

Poser un anneau sur la tête pour favoriser alignement tronc/tête.

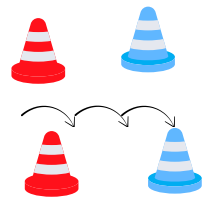
Sortir de la poutre : sauter en contrebas

Saut en extension : frapper dans ses mains loin au-dessus de la tête en sautant pour être tonique et s'élever.

Se réceptionner en étant stable et équilibré : arriver sur ses deux pieds et ne plus bouger.

Astuce : Donner un repère (sur le mur) à ne pas quitter des yeux lors du déplacement.

4-5. Sauter à pieds joints et au-dessus d'obstacles



Comportements attendus

- Les pieds restent joints à l'arrivée.
- Utilise les bras pour accompagner l'impulsion.

Comprendre la difficulté : l'enfant est-il capable de synchroniser les deux jambes pour les décoller en même temps ? A-t-il suffisamment de force dans les jambes pour propulser son corps vers le haut ? Garde-t-il son équilibre avant, pendant et après l'impulsion ? Est-il capable d'anticiper sa zone de réception et d'ajuster son corps ?

Proposition de remédiation pour travailler le tonus et l'impulsion

Sauter comme un lapin - Réaliser de petits sauts avant/arrière ou droite/ gauche

Faire décoller la fusée : l'élève part accroupi, mains sur les genoux, se redresse puis saute verticalement en levant les bras.

Consigne : je plie, je pousse, je décolle, j'atterris sur mes deux pieds.

Proposition de remédiation pour travailler l'équilibre et la réception - utiliser les bras

Atterrissage contrôlé : sauter d'une petite marche ou d'un tapis surélevé et se concentrer sur la réception pieds joints, genoux fléchis.

2e étape : faire la "statue" après le saut pour stabiliser l'équilibre.

"Le vent dans les bras"

Des foulards légers fixés aux poignets.

L'élève saute pieds joints en cherchant à faire voler les foulards devant puis au-dessus de sa tête.

Proposition de remédiation pour le saut au-dessus d'un obstacle

Monter sur un petit plan incliné, un mini-plinth, une marche et sauter en contrebas (lancer naturel du corps vers l'avant).

Matérialiser par des empreintes de pas les zones de départ et de réception (aide visuelle).



Astuces : Modéliser le geste et **verbaliser** les étapes.

Utiliser le comptage **rythmique** (1 je plie 2 je pousse 3 je décolle).

Créer un univers symbolique pour renforcer la motivation (rivière aux crocodiles, passage magique...)

C. écarte et resserre, échelle de rythme



Comportements attendus

Bonne coordination et bonne alternance du rythme sans rupture.

Comprendre la difficulté

Est-ce une question d'équilibre, de coordination, de gestion du rythme, ou de concentration?

Proposition de remédiation
avant d'utiliser l'échelle de
rythme

Proposer des exercices progressifs
et répétitifs.

Verbaliser les différentes étapes pour
renforcer la mémorisation "écarte - resserre -
écarte - resserre ..."

Motricité fine des pieds : marcher pieds nus
sur différentes textures (tapis, mousse, papier
bulle).

Proposition de travail avec
l'échelle de rythme

Déplacements variables : pas alternés, pas
chassés, pas croisés, sauts pieds joints,
sauts alternés.

Guidage visuel : une couleur dans la case
pour pieds joints, une couleur à l'extérieur
pour pieds écartés.

Déplacements ludiques : synchroniser les
déplacements avec un tempo musical, défis
chronométrés, jeux de relais....

Jeux de motricité et
de coordination

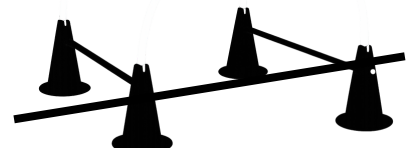
"Le chef d'orchestre" : un élève invente une
séquence de pas, les autres doivent l'exécuter
en rythme.

"L'échelle musicale" : les élèves passent
l'échelle en suivant le rythme d'une musique
(lent, rapide, saccadé).

Astuces

Utiliser des repères visuels : couleurs, flèches ou pictogrammes sur l'échelle de rythme.

7. RAMPER



Comportements attendus

- alterner bras et jambes de manière fluide, sans se traîner ni se déséquilibrer
- utiliser tout son corps avec tonicité (tronc, appuis, propulsion)

Comprendre la difficulté

Est-ce un manque de tonicité musculaire ? De perception de son corps dans l'espace ? D'hypersensibilité tactile, est-ce agréable pour l'élève de ramper ? La peur de s'engager dans une action que l'on ne maîtrise pas ?

Créer un parcours sensoriel

Varier les textures (mousses, tissus, plastiques) pour stimuler la proprioception.

Ajouter des obstacles bas à franchir en rampant (ex : passer sous une table, dans un carton ouvert, sous un drap suspendu).

Jeux de motricité croisée : toucher genou gauche avec main droite, etc.

Imiter un serpent qui glisse en alternant bras et jambes lentement.

Parcours avec alternance imposée : dessiner des empreintes de mains au sol (gauche/droite) pour guider le mouvement.

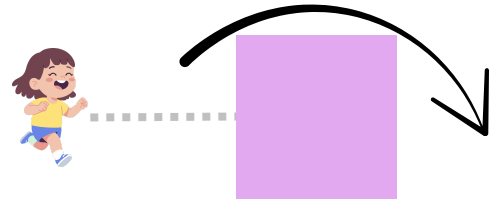
Ramper avec un objet à pousser : une balle ou un coussin devant soi (incite à avancer bras après bras).

Ramper sur une pente douce pour faciliter la propulsion et encourager l'alternance naturelle.

Stimuler la coordination croisée

Astuces : utiliser le jeu symbolique, imitation d'animaux (serpent, crocodile, anguille, chat...) dans des situations motivantes (mission secrète, explorateur de la jungle...)

8. COURSE D'ÉLAN ET FRANCHISSEMENT DE RIVIÈRE



Comportements attendus:

- accélération lors de la course d'élan,
- impulsion proche de la rivière sans rupture de la course d'élan
- réception équilibrée

Comprendre la difficulté : L'élève est-il capable de produire une accélération ? A-t-il une appréhension face à l'obstacle (peur de l'inconnu) ? Dispose-t-il d'une force musculaire suffisante ? Est-il suffisamment coordonné pour enchaîner les actions ?

Améliorer la course d'élan

Faire sentir la différence entre marcher, trotter, courir à partir d'un rythme musical, apprendre à mobiliser bras/jambes ensemble pour gagner en vitesse.

Créer un parcours rythmé avec des lattes de plus en plus écartées.

Lier la course à l'impulsion en ajustant son pas, trouver son pied d'appui en faisant plusieurs essais (GS).

Prendre une impulsion

Utiliser les bras pour se projeter.

Sauter à cloche-pied pour travailler l'équilibre et renforcer sa musculature.

Varier la taille des obstacles à franchir pour adapter la force de l'impulsion.

Surmonter l'appréhension de l'obstacle

Proposer d'abord de toucher l'obstacle avec le pied ou la main ou de contourner l'obstacle avant de l'enjamber.

Aide corporelle : donner la main.

Astuce : stimuler l'imaginaire de l'enfant en proposant un mini-parcours thématique "explorateurs de la jungle" avec différents types de sauts: traverser la rivière aux crocodiles, sauter de rochers en rochers (cerceaux), sauter au-dessus d'un buisson (briques)...